Rok XVI. Marzec 1896. Nr. 4.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką. . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKÓŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACYA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.
Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokół" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Od Administracyi.

Zwracamy uwagę Szan. Tow. sokolich, jakoteż druhów, że w razie zamówień podręczników i wydawnictw Związku, przesyłka nastąpić może tylko po poprzedniem nadesłaniu należytości.

Od Sekretaryatu Związku.

Wydziały Towarzystw związkowych zechcą pamiętać — o spiesznem nadesłaniu sprawozdań i raportów za rok 1895.

Zawsze wprzód!

(Rozmyślania przedzlotowe).

Dobremu pracownikowi należy się wypoczynek, byle nie długi, a przynajmniej nie dłuższy od czasu, którego wymagała praca.

Pracowaliśmy, a nawet przebyliśmy trud nie mały, kiedy wyszedł rozkaz stawić się do apelu podczas wystawy kościuszkowskiej. Było to przed dwoma laty.

Po pracy tej i po tym trudzie palnęliśmy sobie — nie wszyscy, ale prawie wszyscy — taki miły i prawie dotąd ciągnący się wypoczynek, o jakim nie śmie marzyć ani korczownik pracujący od świtu do nocy w lasach dziewiczych, ani żołnierz, gnany miesiącami, w dzień i w noc, o głodzie i chłodzie, z jednego krańca na drugi w pościgu za wrogiem.

Tak długi wypoczynek był po prostu zbytkiem i jak wszelki zbytek zaszkodził nam bardzo. Trudno tu wyliczać mnogie straty moralne i materyalne; najwięcej boli ta główna, że w naszych „warowniach" — nie lubię dziś tego wyrazu, choć niegdyś pierwszy go użyłem — słychać było czas długi wszystkie głosy, tylko nie głos naszej komendy, widać nawet tłumy — publiki, tylko nie zastępy dziatwy i druhów przy pracy sokolej, dla której stawialiśmy swe domy, z taką ofiarnością i zapobiegliwością, z takimi na cały szereg lat ciężarami.

Te głosy — nie komendy i te tłumy — nie sokołów i nie sokoląt powinny nareszcie umilknąć i zeznać z ostatnim taktem karnawałowego mazura białego, boć najwyższy czas jąć się pracy sokolej choćby — na zawsze, a choćby nawet do nowego, lecz krótszego już — wypoczynku — po zlocie krakowskim!

On to właśnie jest pobudką tych rozmyślań, tych — jak je nazwano — „kazań", które po dłuższem milczeniu postanowiłem przelać na bibułę, co potulna i cierpliwa kolace do umysłów tysięcy swych czytelników, aż przecie kiedyś dokołace się znaczenia czegoś, jak chleb powszedni pożądanego i jak ten chleb zdrowego.

I myśląc o tym zlocie, który będzie, mimowoli wracam pamięcią do zlotu, który nazywamy pierwszym, a który nie przestanie być dla nas miarą przykładową do wszystkich następnych.

Wypadł on skromnie pod względem liczebnym, bo i nas nie było wtedy wielu, jednakże nikt nie zaprzeczy, że jakościowo był pierwszym występem prawdziwie sokolim, a był nim dlatego, że przygotowano go jak najstaranniej i najdokładniej we wszelkich kierunkach. Mogę coś o tem powiedzieć, bo brałem udział w pracach przygotowawczych i byłem następnie reporterem tego pierwszego zlotu. Widziałem, jak najmniej pół roku naprzód pracowały komisye, widziałem, jak członkowie ich współzawodniczyli w okazywaniu zapału i pilności, słyszałem ścieranie się zdań, projektów i wniosków, słyszałem — co najważniejsze — sokolą komendę rozlegającą się w sali Sokoła lwowskiego co wieczora przez kilka miesięcy wobec takiego natłoku druhów ćwiczących, że musiano dzielić ich na odrębne oddziały, a przepiękny występ na boisku potwierdził, że podobna komenda także w innych gniazdach naszych nie była głosem rozbijającym się o ściany pustych sokolni.

Robiliśmy wszyscy — nie cośmy mogli, lecz cośmy byli powinni. I dlatego doszliśmy do wyniku, który podbił dla sokolstwa serca i umysły, a posterunki jego rozsiał po całym kraju.

Nowością był — nie przeczę — ten pierwszy występ sokolstwa, a każda nowość, u nas Polaków, działa silnie i na tych, co ją robią, i na tych, co oglądają rzecz zrobioną, ale ani sokolstwo nie zamknęło pierwszym zlotem działalności swej i koniecznego postępu, ani też społeczeństwo polskie nie przestało troskliwie i miłościwie zajmować się — przednią strażą odrodzenia narodowego! Ani poczucie sokole, ani świadomość zadań, dla których powstaliśmy i jesteśmy, ani społeczeństwo nasze nie pozwala nam robić, co możemy, bo robiąc tak, musimy popaść w gnuśność, zastój, bezsokolość!

Obowiązkiem naszym i hasłem — postęp, a nie będzie go nigdy, jeżeli nie uczynimy tego, cośmy czynić powinni! Zawsze wprzód! — to hasło sokolstwa!

A czy drugi zlot nasz wykazał postęp w porównaniu z pierwszym? Zdaje mi się, że nie. Stanęło nas wprawdzie więcej do ćwiczeń i do pochodu, ale nie tylu, jak wobec wzrostu gniazd i liczby druhów stanąć było powinno. Przytaczano wprawdzie na usprawiedliwienie tego ujemnego objawu przeszkody nagromadzone potężną dłonią siły większej, konieczne odłożenie terminu zlotowego, a nawet niespodziewane zajścia, których to odłożenie spowodować nie było powinno, jednakże nikt nie zdołałby znaleźć w tem wszystkiem usprawiedliwienia dla mniej odpowiednich wyników pod względem jakościowym. A było tego

więcej, jak dość. Nie widziało się głównie należytego przygotowania ćwiczeń, owej ścisłości i sprężystości, która wzbudzała podziw na pierwszym zlocie. Czuć było zresztą — prawie we wszystkiem, co dotyczyło strony czysto sokolej drugiego zlotu, że wykonawcom brakło uroku nowości, brakło owego zapału i poczucia, który na każdym zlocie naszym powinien wyciskać piętno dbałości o postęp, o pogłębianie samowiedzy sokolej w nas samych, czego koniecznie potrzeba, aby myśl naszą zaszczepić i utrwalić w najszerszych kręgach społeczeństwa.

Inaczej u nas, inaczej, jak gdzie indziej, jak u pobratymców naszych, którzy każdym nowym zlotem stają doskonalsi na wewnątrz, a lepiej zrozumiani i bardziej umiłowani na zewnątrz.

A dziś, przed zlotem krakowskim — jakie budzim nadzieje zaznaczenia postępu, a zatem przedstawienia się lepszymi i pozyskania tych, co jeszcze nie stoją w naszych szeregach?

Z uznaniem podnieść należy, iż grono nauczycielskie Sokoła krakowskiego, grono związkowe i poszczególni druhowie, którym zlecono opracowanie ćwiczeń zlotowych, spełnili w porę swój obowiązek dając możność każdemu gniazdu rozpoczęcia w czas przedwstępnych ćwiczeń. Pod względem jednolitości ich wykonania w większych zastępach będą miały wdzięczną rolę młode okręgi i lustracye; możliwe nierówności i usterki wyrówna ostatecznie wspólna próba.

Reszta w mocy każdego z nas, zawisła jedynie i wyłącznie od naszego poczucia sokolego, od pilności naszej i wytrwałości.

Poczucie sokole, o którem pisze i mówi się częstokroć nie bez stronniczej skrajności, przeceniając jego wartość lub rozpaczając o należytem jego rozbudzaniu, poczucie to istnieje w nas tem pewniej, że inaczej dawno już bylibyśmy rozpadli się w nicość. Poczucie to mają zarządy nasze, mają naczelnicy nasi, mają wszyscy druhowie sokolego zakonu. I budując na tem niezawodnem poczuciu, widzę oczyma duszy we wszystkich gniazdach naszych, najstarszych i najmłodszych, począwszy od macierzy lwowskiej a skończywszy na najmłodszem gnieździe związkowem, ożywiony i zwiększony ruch ćwiczebny, widzę naczelników gorliwych i pełnych inicyatywy, stanowczych i wyrozumiałych, widzę druhów stających do szeregu z ochotą i zapałem i pełną świadomością konieczności posłuchu, widzę zarządy towarzystw pełne czujności i troskliwości, aby praca rozpoczęta nie uchybiła hasłu — zawsze wprzód!

I nie chcę wątpić ani na chwilę, że nikt z nas w pracy tej nie ustanie, że pilni będziem i wytrwali. Pilni — bo mamy za sobą zbyt długi czas wypoczynku i wyjścia z wprawy, a każdy najdrobniejszy szczegół ćwiczeń winien być skończenie dokładny i piękny, wytrwali — bo nic bardziej nie psuje wyników wspólnej pracy i nie zniechęca współpracowników, jak częste ubytki i luki w ich szeregach, a stokroć byłoby lepiej, gdyby nawet mniejsze zastępy rozpoczęły tę pracę i zakończyły, niż gdyby z początku stanęły tłumy — a wytrwała garstka.

Oto — co uważałem za właściwe powiedzieć o przygotowaniach do ćwiczeń zlotowych; nie wspominam o tem, że żaden z ćwiczących druhów nie będzie śmiał uchylić się od ćwiczeń na boisku, boć chyba już dość jesteśmy dojrzali, aby chcieć, i umieć przejść do porządku nad zaściankowym hamletyzmem — uchodzi, albo nie uchodzi.

Uchodzi, gdyż nie tylko obowiązkiem to naszym, ale i chlubą!

Zawsze wprzód!

(C. d. n.). *Dr. X. F.*

Ćwiczenia przygotowawcze do ćwiczeń maczugami na III. Zlot r. 1896.

I. Oddział.

Post. zasadna: *prawe ramię i maczuga poziomo w bok.*

a. 1. Wielkie koło dołem.
2. Przyręczne koło dołem przed ramieniem.

b. 1. Wielkie koło dołem.
2. Przyręczne koło dołem za ramieniem.

c. 1. Wielkie koło dołem.
2. Małe koło za głową na zewnątrz.

d. 1. Przyręczne koło dołem przed ramieniem.
2. " " " za ramieniem.

e. 1. Wielkie koło dołem.
2. Małe koło za głową na zewnątrz.
3. Przyręczne koło dołem przed ramieniem.

f. 1. Wielkie koło dołem.
2. Małe koło za głową na zewnątrz.
3. Przyręczne koło dołem za ramieniem.

g. 1. Wielkie koło dołem.
2. Przyręczne koło dołem przed ramieniem.
3. " " " za ramieniem.

h. 1. Wielkie koło dołem.
2. Małe koło za głową na zewnątrz.
3. Przyręczne koło dołem przed ramieniem.
4. " " " za ramieniem.

Powyższe ćwiczenia potem l e w e m ramieniem, w końcu o b o m a r a m i o n a m i równocześnie.

II. Oddział.

Post. zasadna: *prawe ramię i maczuga w pion.*

a. 1. Wielkie koło do środka.
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło z a s o b ą n a z e w n ą t r z.

O b j a ś n i e n i e: Prawem ramieniem opisujemy wielkie półkole do środka, w chwili gdy ramię i maczuga w dół są zwisłe, zwracamy grzbiet ręki silnie ku sobie, całe ramię nieco wstecz cofamy, podrzucamy maczugę w g ó r ę ku p r a w e j s t r o n i e tz. od siebie na zewnątrz, (tak by opisała pionowe kółko za łokciem, równoległe do osi ramion), poczem maczuga z pionowego położenia spada — poza krzyżami — k u l e w e j s t r o n i e w d ó ł, zkąd zwracając silnie dłoń ręki od siebie, dokańczamy rozpoczęte wielkie koło, opisując wielkie półkole na zewnątrz w górę.

b. 1. Wielkie koło do środka.
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło za sobą na zewnątrz.
3. (R. i maczuga w bok) przyręczne koło za ramieniem górą.

c. 1. Wielkie koło do środka
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło za sobą na zewnątrz.
3. Małe koło do środka za głową.

d. 1. Wielkie koło do środka.
2. (R. i maczuga w bok) przyręczne koło za ramieniem górą.
3. Małe koło za głową do środka.

e. 1. Wielkie koło do środka.
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło za sobą na zewnątrz.
3. (R. i maczuga w bok) przyręczne koło za ramieniem górą.
4. Małe koło za głową do środka.

Powyższe ćwiczenia analogicznie l e w e m, w końcu o b o m a r a m i o n a m i równocześnie.

III. Oddział.

Post. zasadna: *prawe ramię i maczuga w pion.*

a. 1. Wielkie koło do środka.

2. (R. i maczuga w bok) przyręczne koło przed ramieniem górą.

Post. zasadna: *prawe ramię i maczuga w bok.*

b. 1. Przyręczne koło za ramieniem dołem.
2. Wielkie koło dołem.

Post. zasadna: *prawe ramię i maczuga wprzód na lewo.*

c. 1. Przyręczne koło zewnątrz ręki górą.
2. Wielkie koło górą.

Powyższe ćwiczenia przerabiamy też analogicznie l e w e m ramieniem.

Post. zasadna: *ramiona i maczugi wprzód na lewo.*

d. 1. Praworącz przyr. koło zewnątrz rąk górą } równo-
Leworącz „ „ „ „ dołem } cześnie.

e. 1. Praworącz wielkie koło górą } równocześnie.
Leworącz „ „ dołem }

Powyższe ćwiczenia analogicznie z post. r a m i o n a i m a c z u g i w p r z ó d n a p r a w o.

Post. zasadna: *lewe ramię i maczuga w bok.*

f. 1. Przyręczne koło za ramieniem dołem.
2. Wielkie półkole dołem.
3. (R. i maczuga wprzód na prawo) przyręczne koło zewnątrz ręki górą.
4. Wielkie półkole górą.

Post. zasadna: *prawe ramię i maczuga wprzód na lewo.*

g. 1. Przyręczne koło zewnątrz ręki górą.
2. Wielkie półkole górą.
3. (R. i maczuga w bok) przyręczne koło za ramieniem dołem.
4. Wielkie półkole dołem.

IV. Oddział.

Post. zasadna: *prawe ramię i maczuga w pion.*

a. 1. Wielkie koło do środka.
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło za sobą na zewnątrz.

b. 1. } jak przy *a.*
2. }
3. Małe koło za głową do środka.

c. 1. Wielkie koło na zewnątrz.
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło z a s o b ą d o ś r o d k a.

O b j a ś n i e n i e: Prawem ramieniem opisujemy wielkie półkole na zewnątrz, w chwili: gdy ramię i maczuga w dół są zwisłe, zwracamy grzbiet ręki od siebie (dłoń ku sobie), ramię nieco wstecz cofnąwszy, podrzucamy maczugę w g ó r ę k u l e w e j s t r o n i e t. z. ku sobie do środka (tak by opisała pionowe kółko za krzyżami, równolegle do osi ramion), poczem maczuga z pionowego położenia spada — poza łokciem — k u p r a w e j s t r o n i e w dół, skąd zwracając grzbiet ręki ku sobie, dokańczamy zaczęte wielkie koło, opisując wielkie półkole do środka w górę.

d. 1. } jak przy *c.*
2. }
3. Małe koło za głową na zewnątrz.

Powyższe ćwiczenia przerabiamy analogicznie l e w e m ramieniem.

Post. zasadna: *ramiona i maczugi w pion.*

e. 1. Wielkie koła równorącz w lewo.
2. (R. i maczugi w dół) przyręczne koła równorącz za sobą w prawo.

O b j a ś n i e n i e: Prawe ramię wykonuje ćwiczenie pod IV. *a.*, lewe zaś ramię r ó w n o c z e ś n i e ćwiczenie pod IV. *c.*, tak, że przez cały czas ćwiczenia, tak ramiona, jak i maczugi biegną do siebie równolegle.

f. 1. Wielkie koła równorącz w prawo.
2. (R. i maczugi w dół) przyręczne koła równorącz za sobą w lewo.

O b j a ś n i e n i e: Lewe ramię wykonuje ćwiczenie pod IV. *a.*, prawe zaś ramię równocześnie ćwiczenie pod IV. *c.*

Post. zasadna: *prawe ramię i maczuga w pion*
poczem: *prawe ramię i maczuga wprzód na lewo.*

g. 1. Przyręczne koło w środku rąk dołem.
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło za sobą na zewnątrz.
3. Małe koło za głową do środka.

h. 1. Przyręczne koło w środku rąk dołem.
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło za sobą na zewnątrz.
3. (R. i maczuga w bok) przyręczne koło za ramieniem górą.
4. Małe koło za głową do środka.

Post. zasadna: *lewe ramię i maczuga w pion*
poczem: *lewe ramię i maczuga w bok.*

j. 1. Przyręczne koło za ramieniem dołem.
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło za sobą do środka.
3. Małe koło za głową na zewnątrz.

k. 1. Przyręczne koło za ramieniem dołem.
2. (R. i maczuga w dół) przyręczne koło za sobą do środka.
3. (R. i maczuga wprzód na prawo) przyręczne koło w środku rąk górą.
4. Małe koło za głową na zewnątrz.

Post. zasadna: *R. i m. w pion*, poczem: *wprzód na lewo.*

l. 1. Przyręczne koła równorącz w lewo dołem.
2. (R. i maczugi w dół) przyręczne koła równorącz za sobą w prawo.
3. Małe koła równorącz za głową w lewo.

O b j a ś n i e n i e: Prawe ramię wykonuje ćwiczenie pod IV. *g.*, lewe zaś ramię równocześnie ćwiczenie pod IV. *j.*, tak że ramiona i maczugi przez cały czas do siebie biegną równolegle.

Adur.

Ćwiczenia na III. Zlot sokolstwa polskiego w Krakowie

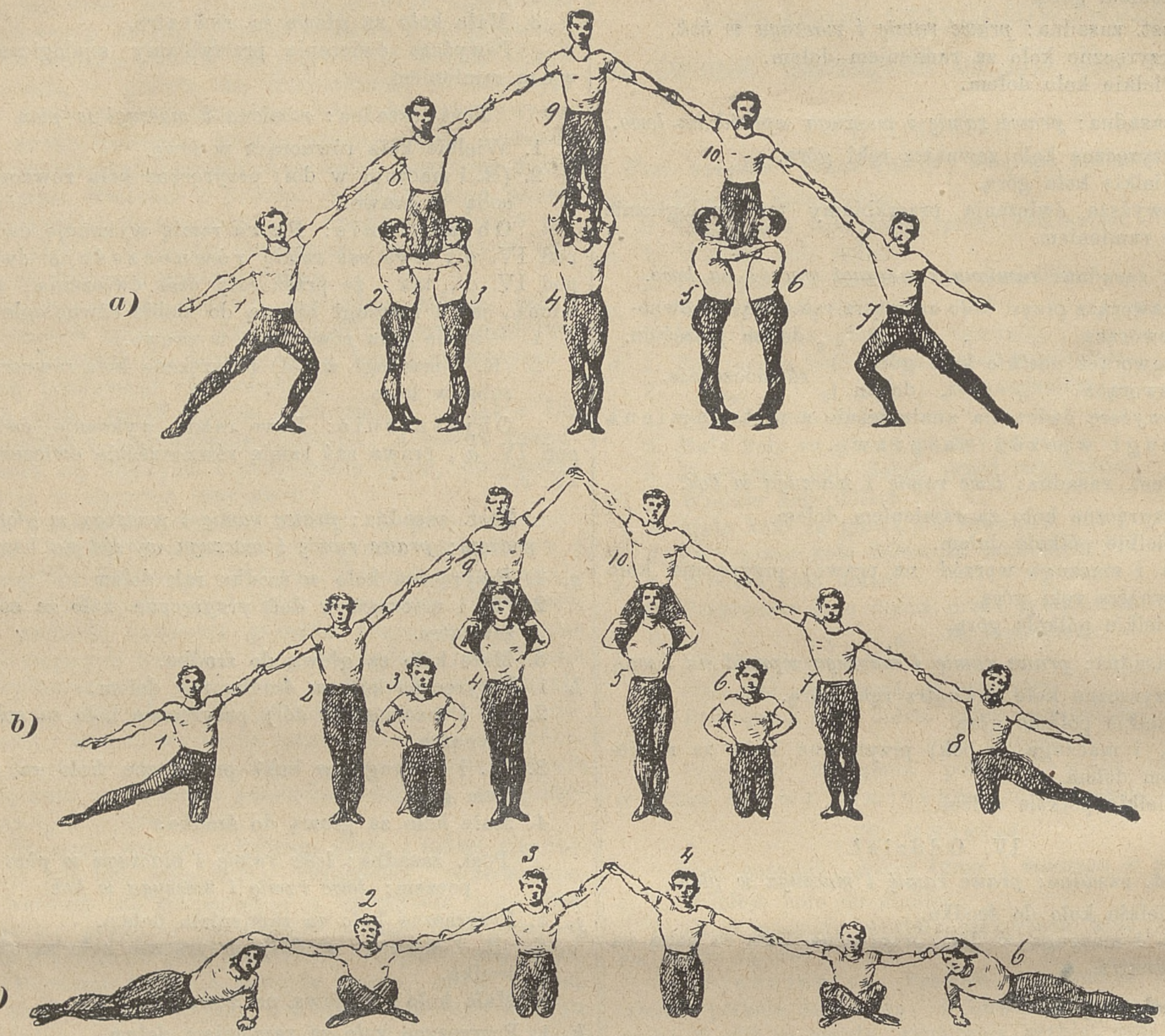
uchwalone przez związkowe Grono nauczycielskie.

Budowanie piramid

opracowane przez Grono nauczycielskie „Sokoła“ w Krakowie.

Piramidy budowane będą w trzech taktach; przed każdym obrazem danym będzie znak trąbką = baczność! Na **raz:** ustawienie: dolni ustawiają się i przybierają oznaczoną postawę, przyczem musi być zachowane dokładne krycie się wszystkich trzech rzędów; górni ustawiają się w odpowiedniem miejscu, z którego mają wydostać się na górę. Na **dwa:** budowa: górni zajmują swoje miejsca na dolnych. Na **trzy:** połączenie rąk, względnie położenie ramion. Na rozkaz: Z e s k o k h o p! górni zeskakują, poczem wszyscy szybko powracają do pierwotnego ustawienia.

Obraz I.



Na raz! *a)* 4 ustawia się w środku obrazu, 2—3 i 5—6 stają twarzą do siebie i opierają zewnętrzne ramiona na barkach, 1 i 7 wykonują wypady do środka, 8 i 10 opierają ręce na wewnętrznych barkach 2—3 i 5—6, 9 kryje się za 4 i podaje mu ręce do wyskoku z łydki.

b) 1, 2, 3, 6, 7 i 8 przybierają oznaczoną postawę, 4 i 5 naginają się wprzód, 9 i 10 ustawiają się w rozkroku przed 4 i 5.

c) wszyscy biorą odpowiedni rozstęp w postawie zasadnej.

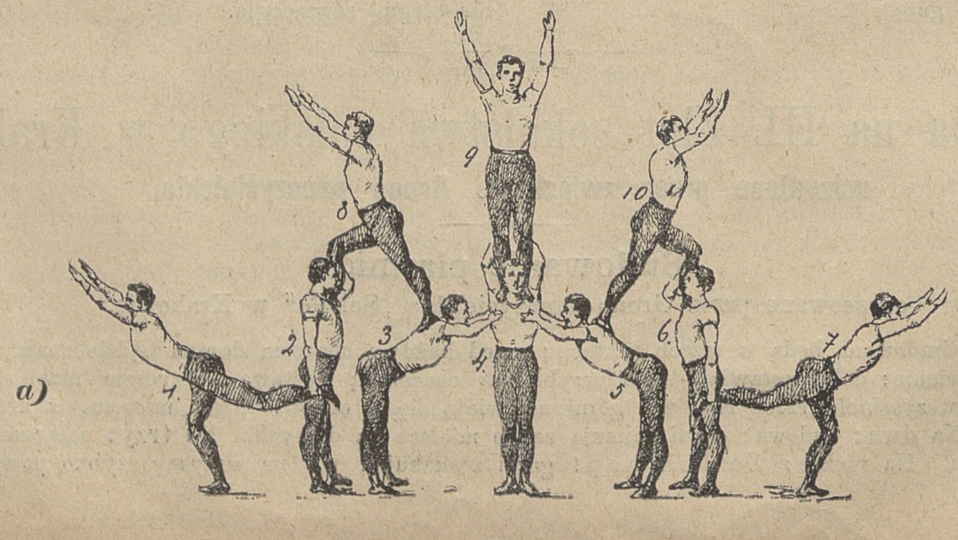
Na dwa! *a)* 8 i 10 wyskakują do podporu i robią przedmach kuczny — poczem 2—3 i 5—6 opierają wewnętrzne ramiona na barkach, tak że 8 i 10 klęczą im na ramionach, 9 wyskakuje z łydki na 4.

b) 4 i 5 podnoszą 9 i 10 na karkach do wsiadu.

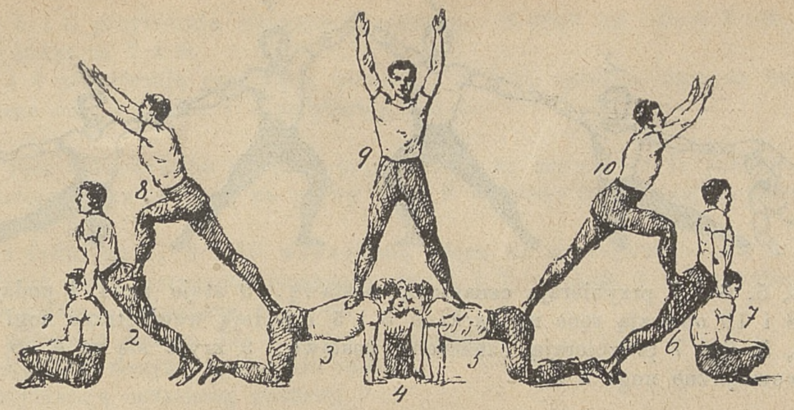
c) wszyscy przybierają oznaczoną postawę.

Na trzy! *a) b)* i *c)* podają sobie ręce, przyczem ramiona mają być wyprostowane.

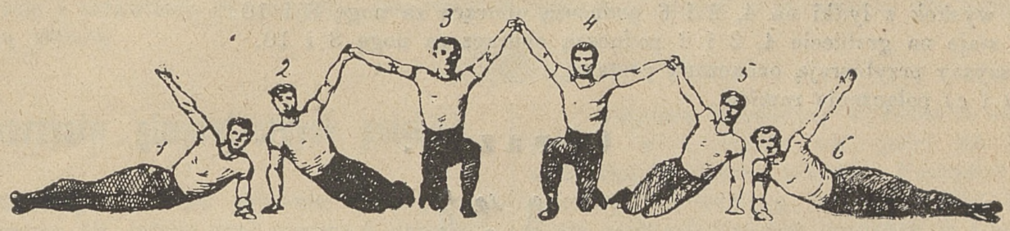
Obraz II.



b)



c)



Na **raz**! *a)* 4 staje w środku, 3 i 5 zwracają się ku niemu, naginają się wprzód i opierają na nim ręce, 2 i 6 zwracają się twarzą do środka i splatają przed sobą palce zwisłych ramion, 8 i 10 ustawiają się między 2—3 i 5—6 i stawiają wewnętrzne stopy na splecionych dłoniach 2 i 6, 9 staje za 4 do wyskoku z łydki, 1 i 7 stają do ochrony 8 i 10.

b) 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7 przybierają oznaczoną postawę, 9 kryje się za 4, 8 i 10 stają między 2—3 i 5—6.

c) wszyscy biorą odpowiedni rozstęp.

Na **dwa**! *a)* 9 robi wyskok z łydki na 4, 8 i 10 opierają najpierw zewnętrzne stopy na grzbietach 3 i 5, a następnie wewnętrzne na wewnętrznych barkach 2 i 6, 1 i 7 przybierają oznaczoną postawę.

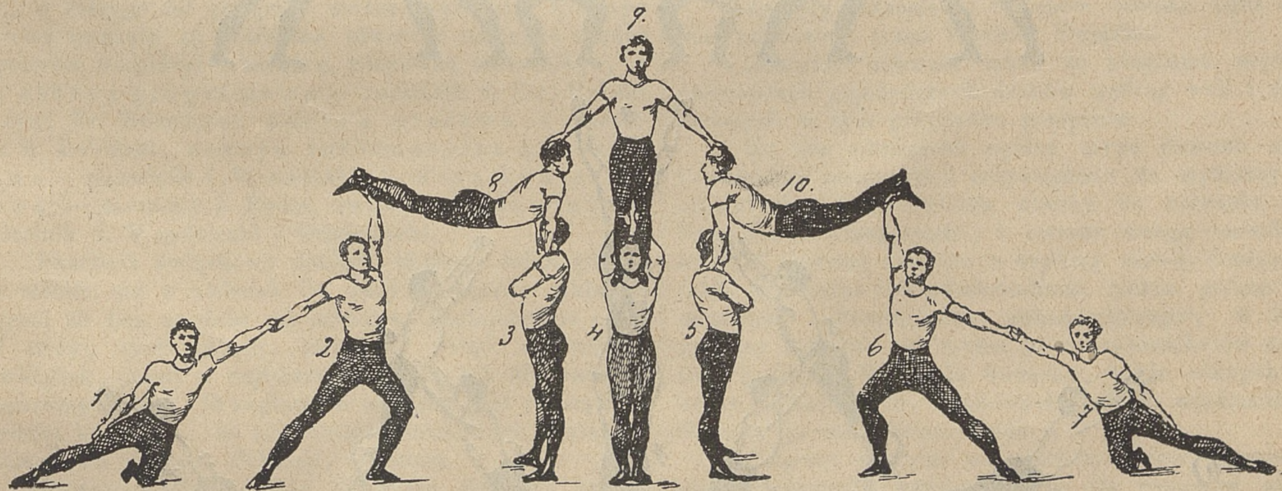
b) 9 staje na grzbietach 3 i 5, 8 i 10 stają wewnętrznemi nogami na 3 i 5 następnie zewnętrznemi na 2 i 6.

c) wszyscy przybierają oznaczoną postawę.

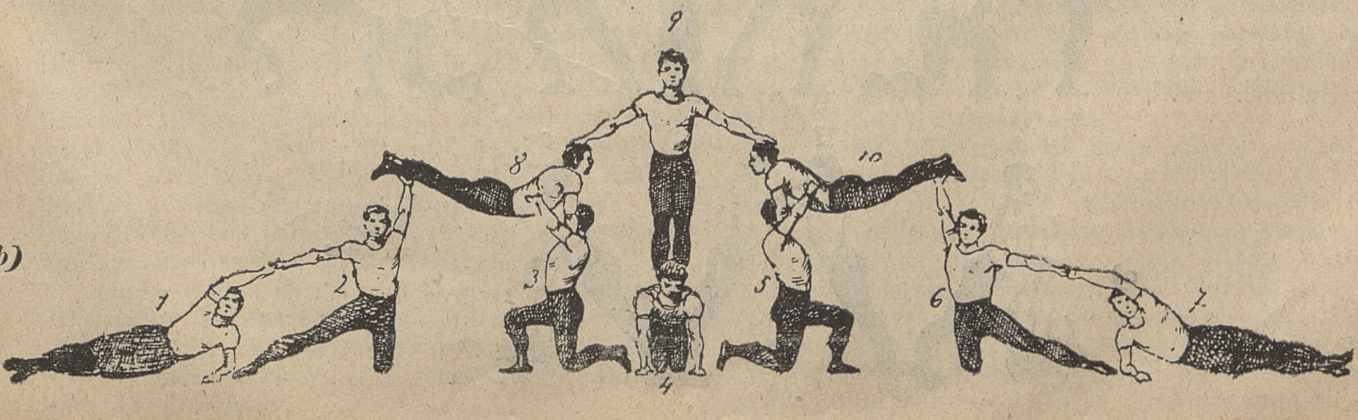
Na **trzy**! *a)* i *b)* położenie ramion, *c)* połączenie ramion.

Obraz III.

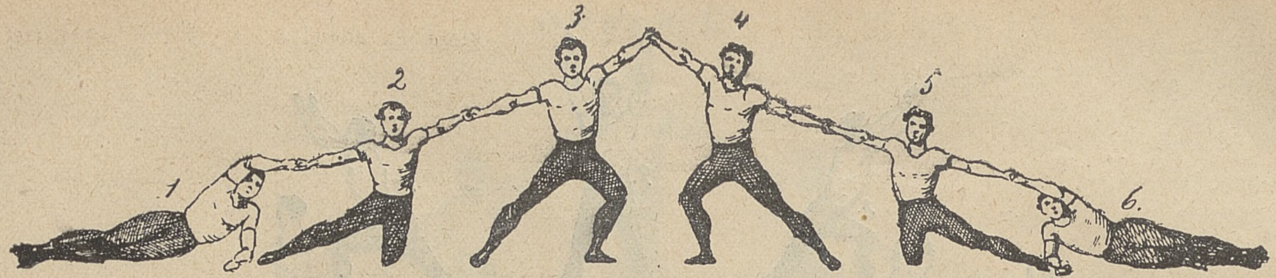
a)



b)



c)



Na **raz!** *a)* 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7 przybierają oznaczoną postawę, 9 staje za 4 i podaje mu ręce do wyskoku z łydki, 8 i 10 opierają ręce na barkach 3 i 5 i podają wewnętrzne nogi 2 i 6.

b) 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7 przybierają oznaczoną postawę, 9 kryje się za 4, 8 i 10 opierają ręce 3 i 5 i podają wewnętrzne nogi 2 i 6.

c) rozstęp.

Na **dwa!** *a)* 9 wyskok z łydki na 4, 2 i 6 podnoszą oburącz za nogę 8 i 10.

b) 9 staje na grzbiecie 4, 2 i 6 podnoszą oburącz za nogę 8 i 10.

c) wszyscy przybierają oznaczoną postawę.

Na **trzy!** *a) b)* i *c)* połączenie ramion.

Obraz IV.

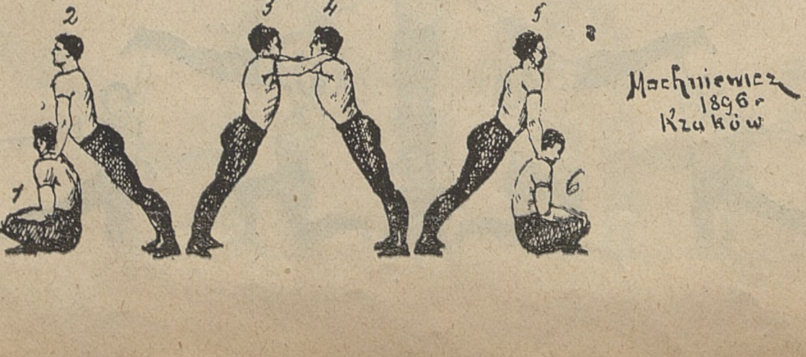
a)



b)



c)



Na raz! *a)* 1, 2, 3, 4, 5 i 6 przybierają oznaczoną postawę, 8 staje na udach 3—4, 7 i 9 ustawiają się do wyskoku z łydki za 2 i 5.
b) 2, 3, 4, 5 i 6 przybierają oznaczoną postawę, 8 i 10 opierają ręce na barkach a zewnętrzne nogi na zewnętrzne uda 3 i 5, 1 i 7 podpierają 2 i 6.
c) rozstęp.

Na dwa! *a)* 10 podaje ręce skrzyżowane 8, staje prawą stopą na prawe udo 3, poczem obiema stopami na lewy bark 3, następnie prawą nogą na prawy bark 8 wreszcie lewą nogą na lewy bark 8, 7 i 9 wyskok z łydki na 2 i 5.
b) 9 wyskok z łydki na 4, 8 i 10 wewnętrzną stopą na wewnętrzny bark 2 i 6, a następnie zewnętrzną na drugi bark przyczem pomagają im 1 i 7, poczem 1 i 7 przybierają oznaczoną postawę.
c) wszyscy przybierają oznaczoną postawę.

Na trzy! *a)* 1, 6 i 10 położenie ramion, 2, 7, 5 i 9 nachylenie.
b) 8 i 10 nachylenie, wszyscy położenie ramion.
c) wszyscy przybierają oznaczoną postawę.

Uwaga. Wejście i ustawienie ćwiczących, jak również oznaczenie miejsc w wycinkach dla okręgów, podane zostaną później.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Związek wielkopolski. Na zebraniu miesięcznem w Poznaniu odbytem 19. lutego zdał sprawę d. naczelnik związkowy o zebraniu nauczycieli gimnastyki z 16. lutego i przedłożył uchwały tegoż objęte protokołem przesłanym do „Przewodn. gimn." przez d. Bobowskiego z Kościana (p. niżej). Zarząd Związku po krótkiej dyskusyi przyjął te uchwały z dodatkiem następującym: „Przeznacza się nagrody dla zastępów i dla trzech druhów, którzy w ćwiczeniach zastępów się odznaczą".

O pracach komisyi zlotowej przedstawił prezes Sokoła poznańskiego d. Dr. Rabski co następuje: Zlot odbędzie się w Poznaniu. Wieczorem dnia 14. sierpnia b. r. przyjęcie druhów, 15. i 16. ćwiczenia i uroczystości. Główne miejsce zlotu: Urbanowo pod Poznaniem; do ogrodu w Urbanowie dołączone będą obszerne przyległe błonia. Submisya na wybudowanie trybun i t. d. ogłoszona; oferty mają być złożone do dnia 2. marca b. r. w zamkniętych kopertach u d. Wesołowskiego w Poznaniu, u którego też przejrzeć można warunki. Komisya zlotowa uważała za potrzebne utworzyć następne sekcye z prawem kooptacyi i zarazem mianować naczelników, a to: sekcya programowa — naczelnik d. Dr. Rabski (i druh Dr. Broeckere), sekcya prasowa — naczelnik d. Łebiński, sekcya informacyjna i porządkowa — naczelnik d. Wrzesiński, sekcya kwaterunkowa — naczelnik d. Preiss, sekcya budowlana — naczelnik d. Wesołowski i Grodkowski.

Skarbnik związkowy doniósł, iż dotąd kilka gniazd nie uiściło się z wkładek do kasy Związku; wkładka wynosi 25 fen. rocznie od członka. Postanowiono ogłosić nazwy tych gniazd, które się dotąd nie uiściły z wkładek, jeżeli w najbliższym czasie ich nie nadeślą. Zwracamy uwagę, iż zapłacenie wkładek jest rzeczą tem bardziej konieczną, że zlot obciąża także kasę Związku. Czołem! Za Zarząd: *Łebiński*, sekretarz.

Stósownie do uchwały Wydziału Związku zwołał naczelnik związkowy d. Gładysz na dzień 16. lutego zebranie naczelników, dla ułożenia ćwiczeń na Zlot powszechny, 15. i 16. sierpnia w Poznaniu odbyć się mający. Zastąpionych gniazd 17 a to: Berlin (Gutsche), Buk (Leizner), Chełmno (Piotrowicz), Gniezno (Urbański), Gostyń (Sura), Inowrocław (Proch), Jeżyce (Wendland), Kościan (Bobowski), Kórnik (Smulkowski), Miłosław (Brzeski), Pleszew (Borowski), Poznań (Gładysz), Śrem (Kompf), Szamotuły (Matuszewski), Trzemeszno (Poniecki), Wrocław (Harkiewicz), Września (Smodlibowski).

Przewodniczącym zebrania wybrano d. Gładysza z Poznania, na sekretarza powołano d. Bobowskiego z Kościana. Po krótkiem przemówieniu wstępnem przystąpiono zaraz do obrad nad programem ćwiczeń na ogólny Zlot Poznański.

Najpierw uchwalono wykonać te same ćwiczenia wolne w 5 figurach, jakie na Zlot powszechny w Krakowie ułożone zostały. Następnie oddaje przewodniczący pod rozwagę, czy nie byłoby pożądanem wykonanie osobnych ćwiczeń poznańskich i to dla odmiany od tamtych z przyborami. Po dłuższej dyskusyi uchwala zebranie jednogłośnie dla Związku naszego osobne ćwiczenia zbiorowe z użyciem lasek żelaźnych i pozostawia ułożenie takowych naczelnikom żupowym. Konieczną w tym przypadku jednolitość lasek przepisze Wydział Związku porozumiawszy się wprzód z gniazdami, które już posiadają laski żelazne.

Dalej wstawia zebranie w program Zlotu zawody jednostek, przyczem ma być możliwie zastósowany pięciobój (pentatlon), znajdujący się w programie krakowskim; opracowanie dokładne zawodów jednostek dokona grono naczelników żupowych.

Uchwalono również zawody zastępów, t. j. ćwiczenia popisowe gniazd na przyrządach przepisanych przez Wydział Zwiazku; rodzaj ćwiczeń oznaczy grono naczelników żupowych.

Zawody jednostek i zastępów oceniać będą sędziowie, mianowani przez Wydział Związku.

Zebranie uchwala także do programu popisy na przyrządach pojedyńczych druhów według woli i sił, bez osobnych w tym przypadku przepisów.

Na tem ukończono ogólny zarys ćwiczeń na Zlot powszechny poznański i przystąpiono do wymiany zdań osobistych. Głos zabiera obecny na zebraniu prezes Związku d. Chrzanowski, i zwraca uwagę naczelników, że dbać powinni nietylko o fizyczny rozwój drużyn, lecz także o moralne ich udoskonalenie, poleca gorąco prenumerowanie „Przewodnika gimnastycznego", w którym przecież doczytać się można prócz komunikatów z posiedzeń i uchwał Wydziału Związku, także różnych artykułów technicznych, naukowych i mnogo wiadomości nas Sokołów mocno interesujących.

Polecono druhom naczelnikom zaprowadzenie ćwiczeń rzędowych (musztry) także dla członków nieczynnych i to dwa razy a przynajmniej raz w miesiącu.

Po udzieleniu niektórym druhom objaśnień co do pentatlonu i co do sądzenia zawodów przewodniczący zamknął zebranie. Czołem! *T. Bobowski*, sekretarz i podnaczelnik Sokoła kościańskiego.

Bochnia. Towarzystwo nasze odbyło w dniu 26. stycznia 1896 doroczne Walne zgromadzenie, na którem ustępujący Wydział złożył sprawozdanie za rok 1895. Towarzystwo liczy 91 członków, ćwiczących druhów było od 5 do 20, co świadczy o ciągłej jeszcze ospałości w wypełnianiu obowiązków sokolich. Zawiązane w roku 1894 bractwo ćwiczących nie na długo zdołało rozbudzić żywsze zainteresowanie się ćwiczeniami wśród ogółu członków. Ćwiczenia odbywały się dwa razy w tygodniu, w poniedziałki i piątki. Obok członków czerpała

naukę gimnastyki i dziatwa s[illegible] chłopców około 50, i około 20 dziewcząt. Z dziatwy połowa była uwolnioną od opłaty miesięcznej.

Kasowe sprawozdanie wykazało nadwyżkę dochodów w kwocie 219 zł. 23 ct., z czego 200 zł. przeznaczyło zgromadzenie na żelazny fundusz przyszłej budowy własnego gniazda. Radzie gminnej miejscowej, Kasie oszczędności miasta Bochni i Radzie powiatowej złożył Wydział podziękowanie za subwencye.

W ubiegłym roku obchodziło towarzystwo nabożeństwami rocznice: konstytucyi trzeciego maja, bitwy maciejowickiej, trzeciego rozbioru, powstania listopadowego i powstania styczniowego. Odbyły się trzy wspólne wieczornice i dwa festyny, z tych pierwszy na dochód pogorzelców Wojnicza, drugi na rzecz ubogich uczniów. Na wieczornicy w październiku odbytej wygłosił druh Pachel piękny i patryotyczny odczyt, za co mu Wydział złożył publiczne podziękowanie.

Po ciepłem przemówieniu b. prezesa d. Siemińskiego przystąpiono do wyborów, które w poprzednich latach zawsze burzliwe, wypadły obecnie jednomyślnie. Prezesem wybrano d. adw. Dra Andrzeja Wcisłę, zastępcą d. Władysława Siemińskiego. Do Wydziału weszli dd.: Józef Dobesz, Dr. Gąsiorek, Roman Gilatowski, Robert Han, Józef Kozłowski, Stan. Matwij, adw. Dr. Michnik, Seweryn Ryszkowski, Józef Szafran i Alfred Weiss. Jako zastępcy: Gawliński, Letscher, Modelski i Uścieński. Sąd honorowy składają: Roman Bauman, Dr. A. Serafiński i Wojciech Zagórowski a komisyę rewizyjną: Dr. Jan Hozer, Adolar Osoliński i Franciszek Włodarczyk. — Wydział wybrał jednomyślnie sekretarzem d. Alfreda Weissa, gospodarzem d. Romana Gilatowskiego, zastępcą jego Dra Gąsiorka, a skarbnikiem d. Roberta Hana.

Brzeżany. W ostatniej korespondencyi wspomniałem o postanowieniu Wydziału urządzenia żałobnego nabożeństwa w rocznicę powstania styczniowego. Postanowienie to rzeczywiście wykonano; nabożeństwo odprawiło się w dniu 22. stycznia. Z prawdziwą przyjemnością zapisuję ten fakt, dowodzi on bowiem, że w towarzystwie naszem zaczyna się rozwijać i utrwalać świadomość obowiązków narodowych, w których spełnieniu nie powinniśmy się dać nikomu wyprzedzić. Uzupełnieniem nabożeństwa była wieczornica, urządzona przez Wydział w dniu 26. stycznia. Bardzo pięknym odczytem rozpoczęła tę uroczystość p. Barzykowska: tak zewnętrzną formą, jak bogactwem treści, utwór ten zdobył sobie słuszne uznanie, a podniosłym nastrojem rozegrzał serca słuchaczy. Do uświetnienia obchodu przyczyniły się nie mało deklamacye pny Reger („Krzyżacy“ Nowickiego), i d. Marynowskiego (Ujejski „Marsz żałobny“). Produkcye chóru męskiego i orkiestry, złożonej przeważnie z członków towarzystwa, wypadły również udatnie. Szczupłe ramy korespondencyi nie pozwalają mi wdawać się w szczegółowy rozbiór wieczornicy, podnoszę tylko jeszcze, że w naszej sokolni nie starczyło prawie miejsca dla tak ogromnej liczby słuchaczy, jaką wtedy mieliśmy. Objaw to pocieszający, z jednej bowiem strony jest on dowodem, że towarzystwo nasze w tym przynajmniej dziale postępuje naprzód, z drugiej zaś strony świadczy o silniejszem, niż dotychczas, zajęciu się publiczności sprawami tego towarzystwa. Oczywista, skoro dajemy znaki życia, publiczność prędzej, czy później przestanie być obojętną względem nas i uwierzy, że istniejemy nie tylko prawnie, lecz także faktycznie.

Pisząc o obchodach narodowych muszę powrócić do rocznicy powstania listopadowego. W korespondencyi sty-cznowej napomknąłem, że młodzież akademicka przyrzekła zająć się urządzeniem nabożeństwa, że jednak tego przyrzeczenia nie dopełniła; wyraziłem nadto ubolewanie, że w całem mieście nie znalazł się nikt inny, ktoby się tego chciał podjąć i dodałem, że u nas patryotyzm tylko na ustach, nie w sercu. Tą wzmianką uraziła się tutejsza młodzież akademicka, szczególnie prezes kółka akademickiego i — jak mi opowiadano — ten ostatni zamierza domagać się zadośćuczynienia od Wydziału naszego Sokoła. Aby uwolnić Wydział od odpowiedzialności tak na teraz, jak na później, oświadczam wyraźnie, że korespondencya, umieszczona w nr. 1. „Przewodnika“ z r. 1896 wyszła z pod mego pióra bez wiadomości lub upoważnienia Wydziału i dlatego podpis mój tu kładę. Dalej przyzna mi każdy, że z treści owych słów moich, ze związku tych wyrazów ze sobą i z ich ducha nie wynika bynajmniej, jakobym m ł o d z i e ż y a k a d e m i c k i e j przypisywał brak czynnego patryotyzmu, przeciwnie jest jasnem, że ten zarzut odnosił się do ogółu tutejszego obywatelstwa. Obowiązkiem tego obywatelstwa, jako grona ludzi starszych — jest przodować młodzieży, a nie odwrotnie. Ceniąc nadewszystko poczucie sprawiedliwości, nie miałem wcale zamiaru wytykać tutejszej młodzieży obojętności pod względem patryotyzmu, którego dowody ona zresztą już niejednokrotnie złożyła. Jedno tylko jej wytknąłem, a mianowicie to, że nie dotrzymała danej obietnicy. Zapewnił mię bowiem jeden z członków komitetu akademickiego i równocześnie członek Wydziału Sokoła, że młodzież urządzi nabożeństwo; tymczasem na kilka dni przed 29. listopada r. z. oświadczył ten sam druh, że młodzież dla braku funduszów nie może zająć się nabożeństwem. Nie miałem powodu nie wierzyć owemu druhowi, ani też żądać od niego formalnej legitymacyi, czy do powyższego oświadczenia imieniem młodzieży był upoważniony; przyjąłem to oświadczenie w dobrej wierze tem bardziej, że podpis tego druha figurował nieraz na zaproszeniach i innych pismach komitetu akademickiego. Na tem wyjaśnieniu na teraz poprzestaję, gdyż sprawa ta będzie prawdopodobnie przedmiotem obrad najbliższego posiedzenia Wydziału; będę więc miał sposobność do niej powrócić. Muszę się tylko stanowczo zastrzedz przeciw temu, jakoby owa wzmianka w korespondencyi pochodziła z nieprzychylnego dla młodzieży usposobienia: tego nawet sama młodzież tutejsza nie może mi insynuować, boć przecie zawsze starałem się do niej zbliżać, jej sprawami się interesowałem i uważam sobie za zaszczyt zasłużyć na miano jej przyjaciela. To też bardzo przykro dotknęła mię wiadomość (nie wiem, ile prawdziwa), że prezes kółka akademików jest na mnie oburzony z powodu wspomnianej korespondencyi. Czołem!

Mieczysław Rossowski, wicepr. Sokoła brzeż.

Ogłoszenie.

Zarząd **oddziału kolarzy towarzystwa gimnastycznego „Sokół“, we Lwowie** uwiadamia, iż **doroczne zebranie** członków tego oddziału odbędzie się w sobotę dnia **7. marca 1896** o godzinie $7^{1}/_{2}$ wieczór — w górnej (małej) sali Sokoła.

Z uwagi iż na porządek dzienny wniesione będą ważne sprawy, uprasza Zarząd wszystkich Szanownych druhów o niezawodne i punktualne jawienie się o oznaczonej godzinie. Czołem! Przewodniczący *Wiktor Krobicki.* Sekretarz *Kazimierz Borkowski*

Odpowiedzialny redaktor Antoni. Durski. Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie ul. Lindego l. 4.